TALABALARDA SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHDA KREATIV YONDASHUVNING ILMIY-PEDAGOGIK ASOSLARI

Toshpulatova Dilraboxon Sobirjonovna
Qo‘qonDU dotsent v.b.

Annotatsiya
Ushbu maqolada talabalarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda kreativ yondashuvning nazariy va amaliy asoslari ilmiy-pedagogik jihatdan tahlil qilinadi. Shu nuqtai nazardan, sog‘lom turmush tarzini rivojlantirishda kreativ yo‘ndashuvning o‘rni yoritilgan. Maqolada talabalar salomatligini mustahkamlashga xizmat qiluvchi pedagogik mexanizmlar, motivatsion omillar va kreativ faoliyatning samaradorligi ilmiy manbalar asosida asoslab berilgan.
Kalit so‘zlar: *sog‘lom turmush tarzi, kreativ yondashuv, innovatsion ta’lim, motivatsiya, talaba yoshlar, salomatlik madaniyati, kreativ kompitensiya.*

KIRISH

Bugungi globallashuv va raqamli texnologiyalar asrida inson salomatligi jamiyat taraqqiyotining muhim omillaridan biri sifatida e’tirof etilmoqda. Ayniqsa, yoshlar orasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish masalasi nafaqat tibbiy, balki pedagogik va ijtimoiy muammo sifatida ham dolzarb ahamiyat kasb etadi. Oliy ta’lim muassasalarida tahsil olayotgan talabalar intellektual salohiyatning asosiy qatlamini tashkil etgani sababli, ularning jismoniy va ruhiy salomatligini mustahkamlash davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi [7, B.8].

So‘nggi yillarda talabalarning harakatsiz turmush tarzi, noto‘g‘ri ovqatlanish, stress, uyqusizlik, internet va gadjetlarga qaramlik kabi omillar salomatlik bilan bog‘liq muammolarni kuchaytirmoqda. Bunday sharoitda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning an’anaviy usullari yetarli natija bermayapti. Shu sababli pedagogik jarayonga kreativ yondashuvlarni tatbiq etish zarurati yuzaga kelmoqda.

Kreativ yondashuv – bu ta’lim oluvchilarning ijodiy fikrlashi, mustaqil qaror qabul qilishi, muammolarni nostandart yechishi va innovatsion faoliyatini rivojlantirishga xizmat qiluvchi pedagogik tizimdir. Mazkur yondashuv sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda talabalarni faol subyekt sifatida jalb etadi hamda ularda sog‘lom hayotga nisbatan ongli munosabatni rivojlantiradi [6, B.5].

Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (WHO) ta’rifiga ko‘ra, sog‘liq – insonning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy jihatdan to‘liq farovonlik holatidir. Ushbu ta’rifdan kelib chiqib, sog‘lom turmush tarzi inson faoliyatining barcha jabhalarini qamrab oluvchi integrativ tushuncha ekanligi namoyon bo‘ladi.

Sog‘lom turmush tarzining asosiy komponentlari quyidagilardan iborat: ratsional ovqatlanish, jismoniy faollik, ruhiy barqarorlik, sanitariya-gigiyena qoidalariga amal qilish, zararli odatlardan voz kechish, ekologik madaniyat, mehnat va dam olish muvozanati.

Psixologik tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, sog‘lom hayotga oid odatlar insonda asosan yoshlik davrida shakllanadi. Shu sababli oliy ta’lim bosqichi sog‘lom turmush madaniyatini rivojlantirish uchun eng muhim davr hisoblanadi.

Pedagog olimlar fikriga ko‘ra, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish faqat ma’lumot berish bilan cheklanmasligi kerak. Bu jarayon talabaning motivatsiyasi, qadriyatlari, ijtimoiy muhiti va kundalik faoliyati bilan uzviy bog‘liq bo‘lishi zarur [2, B. 23].

“Kreativlik” tushunchasi pedagogikada shaxsning yangi g‘oya yaratish, noodatiy fikrlash va innovatsion faoliyat olib borish qobiliyati sifatida talqin etiladi. Kreativ pedagogika esa ta’lim jarayonini ijodiy tashkil etishga asoslangan bo‘lib, unda o‘quvchi yoki talaba markaziy subyekt sifatida namoyon bo‘ladi.

L.S. Vigotskiy, J. Dewey, E. Torrance kabi olimlar kreativ fikrlashning shaxs rivojlanishidagi ahamiyatini ilmiy jihatdan asoslab berganlar. Ayniqsa, Torrance kreativlikni insonning muammoni sezish, g‘oya ilgari surish va yangicha yechim topish qobiliyati sifatida izohlaydi [5, B.15].

Talabalarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda kreativ yondashuv quyidagi pedagogik imkoniyatlarni yaratadi: talabalarning ichki motivatsiyasini oshiradi, nazariy bilimlarni amaliy faoliyat bilan integratsiyalaydi, mustaqil va tanqidiy fikrlashni rivojlantiradi, jamoada ishlash kompetensiyasini shakllantiradi va sog‘lom hayotga nisbatan barqaror qadriyatlarni rivojlantiradi [3, B. 323].

Kreativ yondashuv asosida tashkil etilgan darslarda talabalar passiv tinglovchi emas, balki faol ishtirokchi sifatida ta’lim jarayoniga jalb qilinadi. Bu esa bilimlarning mustahkam o‘zlashtirilishiga xizmat qiladi.

Masalan, “Talabalar orasida stressning oldini olish” mavzusida case-study metodidan foydalanish talabalarning real hayotiy vaziyatlarni tahlil qilish ko‘nikmasini rivojlantiradi.

Project-based learning texnologiyasi talabalarni mustaqil izlanishga va amaliy faoliyatga yo‘naltiradi. Talabalar quyidagi loyihalarni ishlab chiqishlari mumkin:

1. “Sog‘lom talaba” modeli; 2. “Bir oylik fitness dasturi”;
3. “To‘g‘ri ovqatlanish kundaligi”; 4. “Stresssiz talaba” dasturi.

Loyihaviy faoliyat natijasida talabalar sog‘lom turmush tarzining amaliy ahamiyatini chuqurroq anglay boshlaydilar.

Talabalarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish quyidagi pedagogik model asosida amalga oshirilishi mumkin:

Komponent	**Mazmuni**
Bilim	Sog‘lom hayot haqidagi ilmiy tushunchalarni shakllantirish
Motivatsiya	Talabaning sog‘lom yashashga bo‘lgan ichki ehtiyojini rivojlantirish
Kreativ faoliyat	Innovatsion topshiriqlar va ijodiy faoliyatni tashkil etish
Monitoring	Natijalarni tahlil qilish va nazorat qilish

Ushbu model asosida tashkil etilgan pedagogik faoliyat talabalarning sog‘lom hayotga oid kompetensiyalarini kompleks rivojlantirish imkonini beradi.

Pedagogik kuzatishlar va ilmiy tahlillar shuni ko‘rsatadiki, kreativ yondashuv asosida tashkil etilgan mashg‘ulotlarda: talabalar faolligi oshadi, sog‘lom turmush

tarziga qiziqish kuchayadi, kommunikativ kompetensiyalar rivojlanadi, stress darajasi pasayadi, sog‘lom odatlar shakllanadi hamda ta’lim samaradorligi ortadi. Ayniqsa, amaliy va interfaol topshiriqlar talabalar tomonidan katta qiziqish bilan bajarilishi aniqlangan. Bu esa kreativ pedagogikaning sog‘lom turmush madaniyatini rivojlantirishdagi muhim vosita ekanligini ko‘rsatadi [4, B.56].

Talabalarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish zamonaviy pedagogikaning muhim yo‘nalishlaridan biridir. Ushbu jarayonda kreativ yondashuvlardan foydalanish talabalarning motivatsiyasini oshirish, sog‘lom hayotga oid bilimlarni mustahkamlash hamda amaliy ko‘nikmalarni rivojlantirishda muhim pedagogik omil hisoblanadi.Interfaol metodlar, loyihaviy faoliyat va raqamli texnologiyalar asosida tashkil etilgan ta’lim jarayoni talabalar orasida sog‘lom turmush madaniyatini shakllantirishga xizmat qiladi. Shu sababli oliy ta’lim muassasalarida sog‘lom turmush tarzini rivojlantirishga qaratilgan kreativ pedagogik tizimlarni keng joriy etish maqsadga muvofiqdir [1, B.85].

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Azizxo‘jayeva N.N. Pedagogik texnologiyalar va pedagogik mahorat. – Toshkent: Fan, 2006. -159b.

2. Tolipov O‘., Usmonboyeva M. Pedagogik texnologiyalarning tatbiqiy asoslari. – Toshkent, 2017. -260b.

3. Xoliqov A. Pedagogik mahorat. – Toshkent: Iqtisod-Moliya, 2011. -424b.

4. Ishmuhamedov R. Ta’limda nnovatsion pedagogik texnologiyalar. – T.: “Innovatsion ziyo”, 2024.-111b.

5. Ken Robinson. Creative Schools: The Grassroots Revolution That’s Transforming Education. New York, 2015. -241p

6. Torrance E.P. Creativity in the Classroom. New York, 2018. -37p

7. Sharipova D.J. Maktab o’quvchilarining gigienik ta’lim - tarbiyasi. – T.: “Medisina”. 2004y. – 24b.